

# Mit Einsamkeit umgehen



Als aller erster und wichtigster Tipp: Verbringe Zeit mit Dir selbst und investiere Zeit in Deine persönliche Weiterentwicklung! Finde wieder zu Dir selbst und lerne Dich mit Dir selbst wohl zu fühlen.

**Meine Tipps für Dich:** Höre Podcasts zur Aktivierung Deiner Selbstliebe zum Beispiel meinen Podcast oder lies Bücher zu diesen Themen.



Raus aus der Opferrolle! Du kannst immer etwas tun, Du hast die Wahl und hast viele Möglichkeiten, Dich nicht mehr einsam zu fühlen. Trainiere eine positive Grundeinstellung. Deine Einstellung macht den entscheidenden Unterschied.

**Meine Tipps für Dich:** Schreibe Dir auf, was Dir im Leben wichtig ist und was Du noch erleben oder erreichen möchtest (Ziele setzen). Notiere Dir all Deine positiven Eigenschaften und Stärken. Überlege Dir dann, was Du tun kannst, um Deine Ziele zu erreichen. Go for it!



Tu, was Dich happy macht. Wenn Du die Dinge tust, die Dich happy machen, stellt sich automatisch ein Glücksgefühl ein und Du bekommst eine Motivationsdusche von innen.

**Meine Tipps für Dich:** Schreibe jetzt 10 Dinge auf, die Dich glücklich machen. Vielleicht ein Lieblingslied oder Dein Lieblingsessen? Probiere Direkt welche Effekte die happy To Dos haben.

# Mit *Einsamkeit* umgehen



Kümmere Dich gut um Dich selbst. Auch wenn Du alleine bist, behandle Dich selbst, wie Deine beste Freundin/ Deinen besten Freund. Ja, richtig gelesen, denn das hast Du verdient. Koche frisch für Dich selbst, bewege Dich, tanze mit Dir selbst ...

**Meine Tipps für Dich:** Was kannst Du gutes für Dich und Deinen Körper tun? Gesundes Essen, eine Runde wandern ... Schreibe 7 Dinge auf und leg los.



Entspanne Dein Nervensystem. 1000 Gedanken im Kopf und vielleicht negative Gefühle sind belastend. Schaffe Abhilfe und entspanne Dich. Das kannst Du prima alleine tun und von der neu gewonnenen inneren Ruhe und Gelassenheit profitieren.

**Meine Tipps für Dich:** Meditiere mit geführten Meditationen, Übe Entspannung-Yoga, nimm ein Bad oder Gesichtsdampfbad, höre entspannende Musik. Was probierst Du aus?

Vergiss nicht, alles wird vorüber gehen!

Du selbst kannst viel tun, um Dein Glück zu finden. Gib niemals auf und **glaube an das Gute** und daran, dass **das Leben für Dich ist!**

Alles Liebe, Deine Robin

[www.morehappiness.de](http://www.morehappiness.de)